

## vhs-AUSSENSTELLE Rügenach

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Fachbereich unter der laufenden Kurs-Nr. Auskunft und Anmeldung nach telefonischer Vereinbarung täglich von 10:00-13:00 Uhr bei der Außenstellenleiterin Claudia Schmid, Tel. 0261 9224597, bei der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 0261 129-3730 oder online unter [www.vhs-koblenz.de](http://www.vhs-koblenz.de)  
Der Unterricht findet in der Grundschule Rügenach, In der Klausur 2, statt, falls nicht anders vermerkt. Parkplätze stehen auf dem Platz vor dem Schulgelände zur Verfügung (Anfahrt über Grabenstraße).

Bitte haben Sie Verständnis, dass aus Sicherheitsgründen die Eingangstür der Schule ca. 10 Minuten nach Kursbeginn wieder verschlossen werden muss. Bitte seien Sie daher in Ihrem eigenen Interesse pünktlich.

### 1.0603

#### **Schulstress? Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen? - Wie kann ich diese Ängste besiegen?**

Eine Prüfung steht an, und Ihr Kind bekommt feuchte Hände, Herzrasen, panische Angst? Oder es hat Angst vor einem Blackout während der Prüfung, bekommt Muskelkrämpfe und ihm wird übel? Oder es muss ständig vor Aufregung zur Toilette und will nicht zur Schule aus Angst vor einer Klassenarbeit? - Dann sind Sie als Eltern gefragt!

Der Vortrag gibt Anregungen, wie man helfen kann, um Prüfungs- oder sonstige belastende Situationen künftig lockerer und stressärmer zu meistern. Mit Hilfe verschiedener Techniken, wie EFT, NLP und Kinesiologie kann man solche Blockaden und Ängste auflösen. Unterstützend wirken hierbei Homöopathie, Spagyrik und auch ätherische Öle.

Vortrag für Eltern und Jugendliche

Di., 25.10.2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Grundschule Rügenach, In der Klausur 2, Physikraum

Sarah Jardin, Heilpraktikerin

### 2.0508

#### **Aquarell Intensiv I –**

#### **Aquarellieren für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

An drei Abenden sollen Grundkenntnisse aufgefrischt werden. Anhand verschiedener Übungen nach eigenen oder vorgegebenen Themen sollen Bildkomposition, Farbgestaltung und Techniktraining die Schwerpunkte sein und Ihre Malweise perfektionieren.

Bitte bringen Sie Ihr gewohntes Material mit: Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel, Lappen, Wasserglas.

3-mal, 9 Ustd.

Beginn: Mo., 16.01.2012, 18:00-20:15 Uhr

Kosten: 20,50 €

Grundschule Rügenach, In der Klausur 2, Raum 115

Ute Piroth

### 2.0515

#### **Acrylmalerei: Grundlagen und Übungen**

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Acrylmalerei vorgestellt. Mit vielen Übungen zu Technik und Anmischen von Farben gelingt es Ihnen, ein Bild von den ersten Pinselstrichen bis zum fertigen Gemälde Schritt für Schritt aufzubauen. Darüber hinaus soll Ihr Auge für Form, Farbe und Proportion geschult sowie ein individueller Mal-Stil und Ausdruck gefördert werden.

Bitte mitbringen: Staffelei (wichtig!), Acryl-Grundfarben (gelb, rot, blau + weiß, je mind. 250 ml), Leinwände oder Malplatten DIN A3/DIN A2, Übungs-Leinwände zum Farben mischen, viele Pinsel, Mischpalette und Plastikbecher (wichtig!), Wasserbehälter, Lappen, Motiv-Material.

Wochenendkurs

1-mal, 8 Ustd.

Sa., 14.01.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 20,00 €

Grundschule Rügenach, In der Klausur 2, Raum 115

Erika Heiligendorff, Diplom-Designerin FH

### 2.1202

#### **Goldschmieden -**

#### **Ein Tag in der Goldschmiedewerkstatt**

Ziel dieses Kurses ist nicht, das Goldschmiede-Handwerk zu erlernen, sondern mit fachkundiger Unterstützung eine künstlerische Idee mit goldschmiedischen Mitteln umzusetzen (das Erlernen handwerklicher Fähigkeiten ist hier eher ein Nebenprodukt). - Am Abend kann jeder sein selbstentworfenes und weitgehend selbst gefertigtes Schmuckstück mit nach Hause nehmen.

Nützlich ist eine vorhergehende Kontaktaufnahme wegen Entwurf und Material (Tel.: 02605-84515 oder [vh@ophir-online.de](mailto:vh@ophir-online.de)). Gearbeitet werden kann mit Silber, Gold oder Palladium. Edelsteine stehen zur Verfügung.

Abgerechnet wird nach Verbrauch, mitgebrachtes Material kann verrechnet werden.

Ergebnisse vorhergehender Kurse können unter [www.ophir-online.de](http://www.ophir-online.de) betrachtet werden.

Wochenendkurs

1-mal, 8 Ustd.

Sa., 22.10.2011, 09:00 - 16:00 Uhr  
Kosten: 77,00 € + Material nach Verbrauch  
Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Raum 115  
Volker Hentschel, Goldschmied

### **2.1302**

#### **Patchwork-Wochenende**

An diesem Wochenende wird stressfrei und ungestört mit ausreichenden Pausen genäht und gestaltet.  
Am Info-Abend werden fehlende Ideen gefunden und es wird auch sonst über den Ablauf des Wochenendes gesprochen.  
Auch Anfänger/-innen werden erfolgreich sein.  
Wer am Info-Abend (Fr., 23.09., 19:00 Uhr) nicht teilnehmen kann, setzt sich telefonisch mit der Kursleiterin in Verbindung (Tel.-Nr. 0261 21195).  
In Zusammenarbeit mit der Firma Stoff-Ideen  
Wochenendkurs  
Info-Abend: Fr., 23.09.2011, 19:00 Uhr  
3-mal, 31 Ustd.  
Fr., 14.10.2011, 10:00 - 20:00 Uhr  
Sa., 15.10.2011, 10:00 - 20:00 Uhr  
So., 16.10.2011, 10:00 - 16:00 Uhr  
Kosten: 70,00 € + Material nach Verbrauch  
Stoff-Ideen, Wallersheimer Weg 42 (hinter Lidl), Nähstudio  
Angelika Burgard

### **2.1303 Anfänger und Wiedereinsteiger**

#### **Stricken aktuell:**

#### **Stricken ist "Yoga für die Finger"**

Entdecken Sie das Stricken als persönliches Entspannungsprogramm, um aktiv zur Ruhe zu kommen. Nach kurzer Einführung lernen Sie neben den Grundkenntnissen auch etwas über das Material und aktuelle Trends. Ziel des Kurses ist es, bei der Fertigstellung eines Strickstücks (z. B. Schal, Socken etc.) die alte Handarbeit neu zu entdecken oder zu vervollkommen.  
Bitte mitbringen: Anfänger 50 g 100% Baumwollgarn + passende Stricknadeln (siehe Banderole). Wiedereinsteiger: Wolle + passende Stricknadeln für das gewünschte Strickstück. Geübte können sich auch im Socken stricken versuchen (100 g Sockenwolle + passendes Nadelspiel).  
8-mal, 16 Ustd.  
Beginn: Mi., 28.09.2011, 19:30-21:00 Uhr  
Kosten: 42,00 €  
Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Raum 115  
Claudia Schmid

### **3.0251**

#### **Pilates für Anfänger/-innen**

Pilates ist eine sanfte Trainingsform, die keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Das Augenmerk liegt auf der tiefliegenden Muskulatur, die einerseits für die genaue, fein abgestimmte Führung der Gelenke und andererseits für eine korrekte Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Die Übungen werden, ausgehend von einer Grundspannung der quer verlaufenden und der schrägen Bauchmuskulatur, der Beckenboden- und tiefliegenden Rückenmuskulatur (dem sog. Powerhouse) langsam, aber fließend, präzise und kontrolliert ausgeführt. Das Powerhouse sorgt für ein "natürliches Korsett", das sowohl die Wirbelsäule schützt als auch für einen straffen Bauch sorgt.  
Bitte mitbringen: Isomatte und warme Socken  
12-mal, 16 Ustd.  
Beginn: Mi., 14.09.2011, 18:15-19:15 Uhr  
Kosten: 73,00 €  
Pfarrheim St. Anna, Maximinstr. 33, Koblenz-Rübenach  
Felicitas Doff-Sotta-Bengel  
Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

### **3.0252**

#### **Pilates für Fortgeschrittene**

Der Kurs baut auf dem vorangegangenen Pilates-Anfängerkurs auf. Gerne können aber auch Personen mit Pilates-Erfahrungen teilnehmen. Hier werden weitere Variationen der bereits bekannten Übungen erlernt und intensiviert sowie Übungen mit einem bestimmten Schwierigkeitsgrad zu einem Stundenbild zusammengefasst. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz (z. B. Tennisbälle, Redondo-Bälle).  
Bitte mitbringen: Isomatte und warme Socken, Falls vorhanden: Theraband  
12-mal, 16 Ustd.  
Beginn: Di., 13.09.2011, 18:00-19:00 Uhr  
Kosten: 73,00 €  
Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Gymnastikhalle  
Felicitas Doff-Sotta-Bengel  
Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

### **3.0253**

#### **Pilates für Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0252.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 19:30-20:30 Uhr

Kosten: 73,00 €

Pfarrheim St. Anna, Maximinstr. 33, Koblenz-Rübenach

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

### **3.0266**

#### **Latin Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene**

Lateinamerikanische Hits erobern die Deutschen Charts und wir wollen uns dazu bewegen und tanzen! Lassen Sie sich von dem Temperament der "Urlaubs-Rhythmen" mitreißen. Shakira, Ricky Martin und viele mehr werden uns musikalisch begleiten.

Einfache Aerobic-Grundschriffe (Step Touch, V-Step, Grapevine etc.) werden mit tänzerischen Elementen aus Salsa, Merengue, Samba, Mambo, Cha Cha, und Rumba, gemixt. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training welches auch den Stressabbau fördert. Ein Kernelement des Trainings bilden die Bewegungen aus der Körpermitte sowie die Hüftarbeit (Latino-Hüftschwung). Hierdurch entsteht ein neues Körpergefühl – das Lächeln in unserem Gesicht kommt ganz automatisch!

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 19:15-20:15 Uhr

Kosten: 54,60 €

Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

### **3.0267**

#### **Drums Alive @ für Anfänger -**

#### **Beats, Bälle & Bewegung**

Eine faszinierende Trendsportart, die Elemente von Aerobic, Tanz und Trommelbewegungen zu einer einfachen Choreografie in der Gruppe vereint. Hierzu benötigt man zwei Drumsticks, einen großen Gymnastikball und Musik mit energiegeladene Rhythmus. Musik und Rhythmus können Seele, Körper und Geist heilen. Menschen fühlen sich zu dem gleichmäßigen Rhythmus hingezogen, der den immer wiederkehrenden Lebenstanz nachahmt: Herzschlag, Gezeiten, Mondzyklen, Atemrhythmus ... Wir nehmen die Naturrhythmen bereits im sicheren Mutterleib durch den Herzschlag wahr. Unser Trommelworkout ist leicht erlernbar und für jede Altersklasse zugänglich. Die dynamischen Bewegungen steigern die Herzfrequenz, die Durchblutung, die Beweglichkeit und die Konzentration. Ein Fitness-Programm mit großem Spaßfaktor. Lernen Sie den Gymnastikball mal von einer ganz anderen Seite kennen! Die 6 Meter lange Spiegelwand bietet optimale Bedingungen für ein solches Workout. Neben guter Laune, einer Grundkondition und ein wenig Taktgefühl benötigen die Teilnehmenden noch Sportkleidung, Hallenschuhe und Handtuch. Die Drumsticks können über die Übungsleiterin zum SK-Preis (ca. 2,20 €) bestellt werden. Die großenBälle sind vorhanden.

5-mal, 5 Zstd.

Beginn: Mi., 11.01.2012, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 38,00 € zuzügl. Drumsticks

Turnerheim TV Rübenach, Grabenstr. 33, Turnhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

### **3.0414**

#### **Klopfen Sie sich frei**

EFT bzw. das "Meridianklopfen" ist eine Methode, um emotionale Blockaden aufzulösen und schnell Erleichterung in viele Lebensbereiche zu bringen. Hierzu zählen Stresssymptome, Ängste und Phobien, Suchtprobleme (Rauchen, Übergewicht ...), Lern- und Schulprobleme, Schmerzen und viele andere emotionale und körperliche Probleme. Das EFT funktioniert wie eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Dafür werden ausgewählte Meridian- bzw.

Akupunkturpunkte des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge geklopft, wobei das Problem immer wieder ins Bewusstsein gebracht wird, um die energetische Blockade aufzulösen.

Die Teilnehmenden erfahren, wie effektiv und erfolgreich sie mit EFT eigene Blockaden lösen können.

Vortrag

Di., 18.10.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Physikraum

Sarah Jardin, Heilpraktikerin

### **3.0415**

#### **Herbst-Winterzeit: Erkältungszeit?!**

Sie bekommen verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie Sie in Zukunft Ihr Immunsystem (und das Ihrer Lieben) stärken, damit erst gar kein grippaler Infekt mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit etc. auftritt. Sollte Sie danach doch mal eine sogenannte "Erkältungskrankheit" erwischen, lernen Sie, deren Verlauf mit natürlichen Mitteln, z. B. aus der Phytotherapie zu

mildern: "Erkältungspflanzen" und wie man sie verwendet, Wickel und Auflagen mit pflanzlichen Zusätzen, pflanzliche Präparate aus der Apotheke und ihre Anwendung, dies sind Themen, denen sich der Vortrag widmet.

Vortrag

Di., 08.11.2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Kosten: 7,50 €

Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Physikraum

Sarah Jardin, Heilpraktikerin

#### **4.0650 A 1 Kinderkurs**

##### **Erstes Englisch für Kinder von 3 bis 7 Jahren**

##### **Singing in English**

Dieser Kurs bietet Kindern zwischen 3 und 7 Jahren eine erste Begegnung mit der englischen Sprache. Als ganzheitlicher Ansatz werden Singen, Musizieren und Tanzen mit Englisch kombiniert, so dass spielerisch das Interesse an der englischen Sprache geweckt wird.

10-mal, 10 Ustd.

Beginn: Fr., 16.09.2011, 16:00-16:45 Uhr

Kosten: 47,00 €

Wohnhaus Baird, Kruppstr. 21, Ko.-Rübenach

Jeanette Baird

Lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten

#### **4.2204 A 1, Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

##### **Spanisch Stufe 1**

Lehrbuch: Caminos NEU 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 17:00-18:30 Uhr

Kosten: 59,65 (50,70) €

Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Raum 115

Iliana Scherer-Solorzano

#### **4.2227 A 2 Fortgeschrittene**

##### **Spanisch Stufe 7**

Lehrbuch: Caminos NEU 2, Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514913-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 19:00-20:30 Uhr

Kosten: 69,45 (56,05) €

Grundschule Rübenach, In der Klausur 2, Physikraum

Iliana Scherer-Solorzano